

## چگونه خوش بینی خود را افزایش دهیم؟



میزان خوش بینی هر فرد براساس این که چگونه رویدادها را تعریف می کند و از چه دیدگاهی به مسائل می نگرد، سنجیده می شود.

سلامت نیوز: میزان خوش بینی هر فرد براساس این که چگونه رویدادها را تعریف می کند و از چه دیدگاهی به مسائل می نگرد، سنجیده می شود. اگر یاد بگیرید که علت وقوع رویدادهای مثبت را (1) کاری که خودتان انجام داده اید، (2) نشانه ای از چیزهای خوب بیشتری که پیش خواهند آمد و یا (3) شاهدهی مبنی بر این که چیزهای خوبی در سایر زمینه های زندگی تان اتفاق خواهد افتاد بدانید، نیمی از راه را طی کرده اید. همچنین اگر بتوانید به رویدادهای منفی به عنوان (1) چیزی که تقصیر شما نبوده است و یا (2) پدیده های منفرد و مجزایی که اثری بر رویدادهای آینده یا سایر جنبه های زندگی تان ندارند فکر کنید، بقیه راه را هم پیموده اید!

درجه سختی: کم  
زمان مورد نیاز: فقط چند دقیقه دیگر

### چگونه:

هنگامی که رویداد مثبتی در زندگی تان اتفاق افتاد، برای چند لحظه تحلیل فرایندهای فکری خود را متوقف کنید. فقط به توانائی های خود و نقش های مستقیم یا غیرمستقیمی که در وقوع این رویداد داشته اید فکر کنید. برای مثال، اگر در امتحانی موفق شدید، فقط به این نیاندیشید که چقدر خوب شد که برای امتحان آماده بودید بلکه به نقش هوش و تمرکز خود در این جریان نیز فکر کنید.

به دیگر جنبه های زندگی خود که می تواند از این رویداد مثبت تأثیر پذیرد، فکر کنید. همچنین به این فکر کنید که چگونه توانائی های شما که باعث این رویداد مثبت شده اند می توانند رویدادهای مثبت دیگری را در زندگی تان باعث گردند. برای مثال، هوش، تمرکز و توانایی آماده شدن برای انجام کارها، می توانند باعث چه چیزهای خوب دیگری در زندگی شما بشوند؟ موفقیت های احتمالی آینده را در نظر آورید. چون کلید موفقیت در دستان شماست پس آیا نباید انتظار داشته باشید که از آزمون های آینده هم سربلند بیرون آئید؟ آیا یک شغل مناسب و معتبر، نتیجه آن نیست؟

هنگامی که رویدادی منفی اتفاق افتاد، به شرایطی که ممکن است در این اتفاق نقش داشته باشد فکر کنید. برای مثال، اگر عملکرد شما در یک امتحان بد بود آیا هفته قبلش سرتان خیلی شلوغ نبوده است؟ آیا کمبود خواب نداشته اید؟ چه عوامل خارجی در عدم موفقیت شما نقش داشته اند؟ در ذهن داشته باشید که عدم موفقیت، لزوماً بازتاب ضعف های شخصی شما نیست.

همچنین به یاد داشته باشید که فرصت های بیشتری برای شما در آینده وجود خواهد داشت که می توانید در آن ها بهتر عمل کنید. به موفقیت های بعدی خود یا سایر جنبه هایی که می توانید در آن ها موفق شوید فکر کنید.

### توصیه ها:

کلید خوش بینی، به حداکثر رساندن موفقیت ها و به حداقل رساندن شکست هاست. صادقانه به کوتاهی ها و کمبودهای خود فکر کنید. در این صورت می توانید بر روی آن ها کار کنید و به تدریج برطرفشان نمائید. اما به یاد داشته باشید که همیشه تمرکز بر روی توانائی ها نتیجه مطلوب تری به دست می دهد. الگوهای فکری خود را به چالش بکشید اما انتظار نداشته باشید که طرز تفکرتان به سرعت تغییر یابد. این کار به زمان نیاز دارد. بنابراین تمرین کردن در این مورد را ترک نکنید.

همیشه به یاد داشته باشید که هر شکستی می تواند تجربه ای آموزنده و گام مهمی به سوی موفقیت بعدی شما باشد!

### نیازمندی ها:

اشتیاق و علاقه مندی به بررسی افکار  
وارسی مداوم الگوهای فکری

منبع: سایت روان یار